

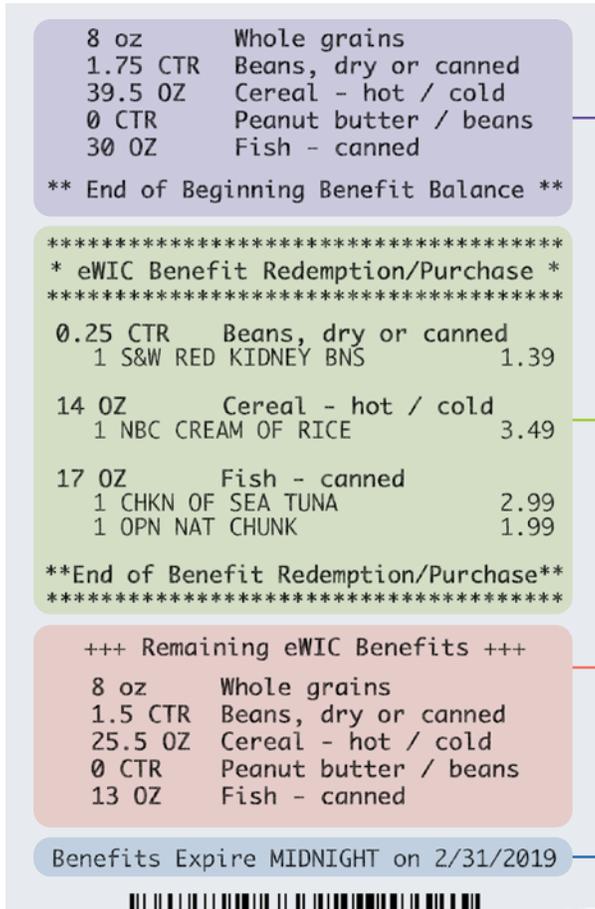


WASHINGTON WIC СОВЕТЫ ПО ПОКУПКАМ



ЧТЕНИЕ ЧЕКА

Чтение чека WIC может быть непростой задачей. В каждом магазине чек выглядит по-разному, но в нем всегда содержится одна и та же информация. Ниже приводится необходимая для вас информация:



В данном разделе указывается количество продуктов, которые доступны вам для покупки. Некоторые продукты указаны в унциях, некоторые — поштучно, а фрукты и овощи — в долларах. Пример:
256.00 OZ — это 256 унций (7,2 кг)
16.00 \$\$\$ — это 16,00 долларов США
3.00 CTR — это 3 штуки

В данном разделе указываются приобретенные вами продукты.

Здесь приводится ваш остаток. Это продукты WIC, которые вы можете приобрести до конца месяца.

Здесь указывается последний день, когда вы можете купить продукты WIC в этом месяце. **Следующие** льготы WIC доступны для использования с 00:01 следующего дня.

ПОКУПКА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ



ФРУКТЫ И ОВОЩИ
256 унций (oz) (7,9 кг) =
64 банки по 4 унции (0,1 кг)
128 унций (oz) (3,9 кг) =
32 банки по 4 унции (0,1 кг)



ИЛИ
256 унций (oz) (7,9 кг) =
32 шт. по 2 в упаковке
128 унций (oz) (3,9 кг) =
16 шт. по 2 в упаковке



МЯСО
77,5 унций (oz) (2,4 кг) =
31 банка по 2,5 унции (0,07 кг)

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ РУКОВОДСТВО ПО ПОКУПКАМ WIC
ДЛЯ ПРОСМОТРА УТВЕРЖДЕННЫХ БРЕНДОВ.**

ПОКУПКА БОБОВ ИЛИ АРАХИСОВОГО МАСЛА

ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЪЕМ!

1 CTR арахисового масла/сухих или консервированных бобов =



16 унций (0,4 кг)

ИЛИ



16 унций (0,4 кг)

ИЛИ



Банки по 15–16 унций (0,46–0,49 кг)

ПОКУПКА КОНСЕРВИРОВАННЫХ БОБОВ

Если вы хотите купить консервированные бобы, необходимо купить 4 банки бобов, чтобы выгодно воспользоваться льготой.

- Одна банка бобов = 0,25 CTR**
- Две банки бобов = 0,50 CTR**
- Три банки бобов = 0,75 CTR**
- Четыре банки бобов = 1,0 CTR**

ПОКУПКА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ КРУП

Наслаждайтесь разнообразием цельнозерновых круп! Программа WIC предлагает овсяную крупу, цельнозерновой хлеб, коричневый рис, булгур, цельнозерновую пасту и тортильи из цельнозерновой кукурузной или пшеничной муки.

- Доступный для покупки объем круп указывается в вашем Списке покупок.
- Если у вас достаточно льгот на покупку цельнозерновых круп, вы можете приобрести несколько видов одновременно. Например, если в Списке покупок указано, что вам доступно **64 унций (1,9 кг) цельнозерновых круп**, вы можете приобрести 4 фунта (1,4 кг). Это количество можно разделить разными способами. Далее приводится пример:

Одна упаковка коричневого риса массой **16 унций** (0,4 кг) — это 1 фунт (0,3 кг)
 + Одна упаковка кукурузных тортилий массой **8 унций** (0,2 кг) — это 0,5 фунта (0,1 кг)
 + Одна упаковка цельнозерновой пасты массой **16 унций** (0,4 кг) — это 1 фунт (0,3 кг)
 + Одна булка цельнозернового хлеба массой **24 унции** (0,7 кг) — это 1,5 фунтов (0,5 кг)
 = **64 унции (1,0 кг) — это 4 фунта (1,4 кг)**



ПОКУПКА МОЛОКА

ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ТИП!

- В Списке покупок указано, какой объем молока вы можете приобрести и какого типа: обезжиренное, 1%, 2% или цельное.
- К молоку, не содержащему жир, относится обезжиренное молоко и молоко жирностью 0%.
- Помните, что вы можете приобрести только тот тип молока, который указан в Списке покупок. Если у вас остались вопросы о льготах на молоко, обратитесь в клинику WIC.

ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЗМЕР!

Убедитесь, что у вас достаточно льгот для покупки упаковки молока необходимого объема.

МОЛОКО



1,0 GAL
= 1 галлон
(3,7 л)



0,5 GAL
= 0,5 галлона
(1,8 л)



0,25 GAL
= 1 кварта
(0,9 л)

СГУЩЕННОЕ МОЛОКО



1 CAN = банка массой
12 унций (0,3 кг)
(5 банок =
1 галлон (3,7 л))

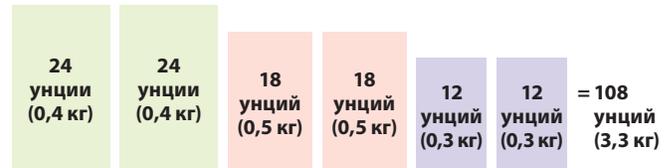
СУХОЕ МОЛОКО



1 CTR = упаковка массой **25,6 унций (0,7 кг)**
(упаковка массой **25,6 унций (0,7 кг)** = 2 галлона (7,5))

ПОКУПКА КРУП

Выбирайте упаковки массой 12–36 унций (0,3–1,1 кг). Например, если в Списке покупок указано, что вам доступно **108 унций (3,3 кг) круп**, то вот пример, как сочетать упаковки различного размера для получения 108 унций (3,3 кг):



ИЛИ



ИЛИ



ПРИЛОЖЕНИЕ WICSHOPPER

Покупки WIC будут проще с приложением WICShopper.

- Загрузите его из App Store.
- Используйте калькулятор круп, чтобы узнать, сколько упаковок круп вы можете приобрести на льготы WIC.
- Сохраните фото чека в приложении, чтобы иметь его при себе во время следующих покупок.



DOH 961-1160 June 2021 Russian — Чтобы заказать документ в другом формате, позвоните по номеру 1-800-841-1410. Клиентов с нарушениями слуха просим звонить по номеру 711 (Washington Relay) или писать по электронному адресу WIC@doh.wa.gov.